

12.022 Karbonátok vyprážený 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné			2,00	2,00	2,50	2,50	2,50	2,50
bravčové pliecko			4,00	4,00	4,50	4,50	5,50	5,50
soľ			0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
vajcia			12	0,60	14	0,70	20	1,00
olej			2,20	2,20	2,50	2,50	3,00	3,00
mlieko			1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
múka hladká			0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
strúhanka			1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
cibuľa			0,50	0,42	0,80	0,68	0,80	0,68
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
majorán			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
cesnak			0,10	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13
pečivo			1,30	1,30	1,40	1,40	1,70	1,70
hmotnosť porcie v g			75		95		115	

Receptúra

Výrobný postup

V mlieku namočené pečivo spolu s umytým mäsom a očistenou cibuľou pomelieme. Pridáme soľ, očistený, prelisovaný cesnak, mleté čierne korenie, majorán, vajcia a múku. Masu dobre premiešame, formujeme karbonátky, ktoré obalujeme v strúhanke a vyprážame na horúcom oleji po oboch stranách.

Podávame s rôzne upravenými zemiakmi, zeleninovým šalátom. Môžeme podávať aj s prívarkami.

Nutričné zloženie 1 porcie

vek skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	166	39	14,3	29,2	13,5	19,	0,9	39,8	1,7	0,02	0,2	0,2	0,7	2,6

	0	8	6			2				1				
C	191 3	45 9	16,9 2	33,3	15,3	22, 7	1,1	49,6	2,1	0,02 5	0,2	0,2	1,1	2,9
D	230 8	55 4	19,7 8	40,2	18,4	27, 9	1,3	61,9	2,4	0,03 4	0,3	0,2	1,2	3,6